

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEJADIAN ANEMIA DENGAN KESEGERAN
JASMANI PADA REMAJA PUTRI KELAS X DAN XI DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh

Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh:

NINDA PUJI IRYANTI

J 310 110 086

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEJADIAN ANEMIA DENGAN KESEGERAN
JASMANI PADA REMAJA PUTRI KELAS X DAN XI DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

ABSTRAK

NINDA PUJI IRYANTI. J 310 110 086

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEJADIAN ANEMIA DENGAN KESEGARAN JASMANI PADA REMAJA PUTRI KELAS X DAN XI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA.

Pendahuluan : Kesegaran jasmani merupakan indikator kesehatan yang penting untuk remaja karena dapat memprediksi dampak kesehatan dan berhubungan dengan peningkatan derajat kesehatan. Remaja putri memiliki kesegaran jasmani lebih rendah daripada remaja putra. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu status gizi dan kadar Hemoglobin.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan kejadian anemia dengan kesegaran jasmani pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan pendekatan *crossectional*. Sampel dipilih secara simple random sampling dari kelas X dan XI yang memenuhi kriteria inklusi dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 38 remaja putri. Status gizi diukur menggunakan metode Indeks Massa Tubuh (IMT), Kejadian anemia diukur menggunakan metode *Cyanmethemoglobin* dan kesegaran jasmani diukur menggunakan metode *Harvard Step Test*.

Hasil : Ada hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani ($p=0,040$). Tidak ada hubungan kejadian anemia dengan kesegaran jasmani ($p=0,505$).

Kesimpulan : Ada hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta. Tidak ada hubungan kejadian anemia dengan kesegaran jasmani di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

Kata kunci : status gizi, kejadian anemia, kesegaran jasmani
Kepustakaan : 60:2000-2013

DEPARTMENT OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS

ABSTRACT

NINDA PUJI IRYANTI. J 310 110 086

CORRELATIONS NUTRITION STATUS AND STATUS OF ANEMIA WITH
PHYSICAL FITNESS IN ADOLESCENT GIRLS OF CLASS X AND XI AT
MUHAMMADIYAH HIGH SCHOOL 1 OF SURAKARTA.

Introduction : Physical fitness is an indicator of health, which is important for the adolescents because it predicts health effects and is related to the increase of health level. Adolescent girls have lower physical fitness than boys. Furthermore, there are many determinants of physical fitness, including nutrition status and haemoglobin level.

Objective : The purpose of this research was to assess the correlations between nutrition status, status of anemia and physical fitness in adolescent girls of class X and XI at Muhammadiyah High School 1 of Surakarta.

Research Method : This research used observational with cross-sectional design. The respondents were chosen through simple random sampling from X and XI graders who fulfilled the inclusion criteria and there were 40 respondents in total. Nutrition status was obtained through Body Mass Indeks (BMI). The status of anemia was obtained using *Cyanmethemoglobin* method and physical fitness was obtained using *Harvard Step Test* method.

Result : There was a correlation between nutrition status and physical fitness at Muhammadiyah High School 1 of Surakarta ($p=0,040$), and No correlation was found between the status of anemia and physical fitness in adolescent girls of Muhammadiyah High School 1 of Surakarta ($p=0,505$).

Conclusion : There was a correlation between nutrition status and physical fitness but no correlation between status of anemia and physical fitness in adolescent girls at Muhammadiyah High School 1 of Surakarta.

Keywords : nutrition status, status of anemia, physical fitness

Bibliography : 60:2000-2013

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Status Gizi dan Kejadian Anemia dengan Kesegaran Jasmani pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

Nama Mahasiswa : Ninda Puji Iryanti

Nomor Induk Mahasiswa : J310110086

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 17 Juni 2015 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, 17 Juni 2015

Menyetujui

Pembimbing I


(Rustiningsih, S.KM, M.Kes)

NIK: 14008823600

Pembimbing II


(Wahyuni, S.Fis, M.Kes)

NIK: 808

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta


Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D

NIK/NIDN : 744/06-2312-7301

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan Status Gizi dan Kejadian Anemia dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

Nama Mahasiswa : Ninda Puji Iryanti


Nomor Induk Mahasiswa : J310110086

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan pada tanggal 17 Juni 2015 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima.

Surakarta, 17 Juni 2015

Penguji I : Rustiningsih, S.KM, M.Kes ()

Penguji II : Muwakhidah, S.KM, M.Kes ()

Penguji III : Isnaini Herawati, S.Pd., SST. Ft, M.Sc ()

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Suwafi M. Kes

NIP/NIDN: 19531123 198303 1002/00-2311-5301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan daftar dan pustaka.

Surakarta, 17 Juni 2015



NINDA PUJI IRYANTI

RIWAYAT HIDUP

Nama : Ninda Puji Iryanti

Tempat/Tanggal lahir : Brebes, 29 Agustus 1993

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Raya Klampok No.10 Rt.01 Rw.05 Wanasari, Brebes

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SDN 1 Klampok 2005
2. Lulus SMPN 1 Brebes 2008
3. Lulus SMAN 2 Brebes 2011
4. Prodi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
UMS angkatan 2011

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillahirabbil'alamin sampai juga di titik ini. Akhirnya karya kecil ini selesai dengan segala perjuangan yang ada. Halaman ini memang khusus buat mereka yang selama ini mendukung, menyemangati, membantu serta mendoakan. Tanpa mereka, karya kecil ini gak ada apa-apanya. Sepercik keberhasilan yang Engkau hadiahkan padaku ya Rabb.

- ♥ Kedua orangtuaku Bapak Sagino dan Ibu Sri Cipta Ningsih dan adikku Dewi Indah Sulis Tia Rini. Terimakasih untuk kasih sayang, semangat, dukungan dan doa yang tiada mungkin dapat aku balas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Bapak dan Ibu bangga. Tiada yang lebih berharga dari segalanya kecuali mereka yang aku cintai.
- ♥ Untuk kamu yang selalu ada disetiap cerita. Selalu menjadi alasan aku tersenyum dan menyelesaikan skripsi ini walau sering goyah. Terimakasih partnerku mas Dwi Prasetya Mahardika selalu menemani, setia dan siap membantu saat kubutuhkan. Aku berterimakasih kepadaNya karena mengizinkanmu untuk menemaniku.
- ♥ Ibu Rustiningsih, SKM, M.Kes dan Ibu Wahyuni, S.Fis, M.Kes selaku dosen pembimbingku terimakasih telah dibantu selama ini, sudah dinasehati, sudah diajari, saya tidak akan lupa atas bantuan dan kesabaran dari ibu.
- ♥ Untuk Nabila, Reza, Mba Intan, Mba Cici, Wafiq, Dea, Ulil dan Dhanar terimakasih telah menciptakan sebuah cerita disetiap sudut kampus dan kota Solo. Kalian adalah keluarga serta rumah kedua bagiku.
- ♥ Teman-teman Gizi Alfinda, Endah, Mila, Annisaa, Rista, Ratna, Elisa, Meridiana, Ery, Lusi, Firman, Anggit, Ririn, Nadia, Febrina, Novi, Anis dan Gizi C serta teman-teman seperjuangan Gizi 2011 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih doa, dukungan dan semangatnya.
- ♥ Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut membantu terselesaikanya skripsi ini.

Semoga sebuah karya kecil ini menjadi amal shaleh bagiku dan menjadi kebanggaan bagi keluargaku tercinta.”**Ya Allah, jadikanlah Iman, Ilmu dan Amalku sebagai lentera jalan hidupku, keluargaku dan saudara seimanku”.**

MOTTO

“Ketahuilah bahwa kemenangan akan datang bersama kesabaran, jalan keluar datang bersama kesulitan dan kemudahan itu bersama kesulitan”

(Q.S At-Talaq : 7)

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”

(Q.S Ar-Ra'd : 11)

“...kaki yang akan berjalan lebih jauh, tangan yang akan berbuat lebih banyak, mata yang akan menatap lebih lama, leher yang akan lebih sering melihat keatas, lapisan tekad yang seribu kali lebih keras dari baja, dan hati yang akan bekerja lebih keras, serta mulut yang akan selalu berdoa”-**5cm.**

“Kunci tidak menyerah : bukan “Aduh masih jauh sekali...” tetapi “Ya! Aku sudah sejauh ini!”-**Petra G Michael**

“Aku datang, aku bimbingan, aku revisi, aku ujian dan aku menang.

Alhamdulillah”-**Penulis**

KATA PENGANTAR

Assalaamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan Inayah-Nya yang tidak pernah bisa dihitung, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEJADIAN ANEMIA DENGAN KESEGERAN JASMANI PADA REMAJA PUTRI KELAS X DAN XI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA”** dengan baik tanpa halangan yang berarti.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan serta saran dari berbagai pihak, maka dari itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes, selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty A., M.Kes, Ph.D, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Rustiningsih, S.KM, M.Kes, selaku pembimbing pertama yang telah meluangkan waktunya memberikan banyak bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
4. Ibu Wahyuni, S.Fis, M.Kes, selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya memberikan banyak bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Bapak Dr. H. Tri Kuat, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Surakarta yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.
6. Guru dan siswi SMA Muhammadiyah 1 Surakarta yang senantiasa membantu dalam penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar.

7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Kepada orang-orang yang sangat saya cintai kedua orang tua saya Bapak Sagino dan Ibu Sri Cipta Ningsih, adik saya Dewi Indah Sulistia Rini, Partner saya Dwi Mahardika Prasetya, dan seluruh keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih karena selalu memberikan dukungan motivasi dan doanya kepada saya, semoga saya selalu bisa membanggakan kalian.
9. Teman-teman Progam Studi Ilmu Gizi S1 2011, dan teman-teman kost Mila Mulya, terimakasih sudah menjadi teman, sahabat dan keluarga yang baik selama ini.
10. Pihak lain yang turut membantu kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik yang telah diberikan senantiasa mendapatkan ridho Allah SWT. Demikian pula penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalaamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, 17 Juni 2015

Ninda Puji Iryanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Remaja.....	6
2. Status Gizi.....	7
3. Anemia	10
4. Hemoglobin	12
5. Kesegaran Jasmani	14
6. Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani	25
7. Hubungan Kejadian Anemia dengan Kesegaran Jasmani.....	26
8. Internalisasi nilai-nilai keislaman.....	27
B. Kerangka Teori	29
C. Kerangka Konsep	30
D. Hipotesis	30
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian	31
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	31
1. Lokasi Penelitian.....	31
2. Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel.....	32
1. Populasi	32
2. Sampel	32
D. Variabel Penelitian.....	35

E. Definisi Operasional	36
F. Pengumpulan Data.....	36
1. Jenis Data	36
2. Cara Pengumpulan Data	37
G. Langkah-Langkah Penelitian.....	37
1. Alat Penelitian	37
2. Instrumen Penelitian	38
3. Jalannya Penelitian.....	38
H. Pengolahan Data.....	39
1. Editing	39
2. Coding.....	39
3. Entry Data	40
4. Tabulating	41
I. Analisis Data.....	41
1. Analisis Univariat	41
2. Analisis Bivariat	41
3. Uji Statistik	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
B. Karakteristik Responden	44
C. Analisis Univariat dan Bivariat.....	45
1. Analisis Univariat	45
a..Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi	45
b..Distribusi Responden berdasarkan Kejadian Anemia	46
c..Distribusi Responden berdasarkan Kesegaran Jasmani....	47
2. Analisis Bivariat	46
a..Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani.....	47
b..Hubungan Kejadian Anemia dengan Kesegaran Jasmani..	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

1. Kategori IMT/U usia 5-18 tahun.....	8
2. Batas Normal Kadar Hb.....	13
3. Penilaian Kesegaran Jasmani.....	23
4. Waktu Penelitian.....	31
5. Perhitungan Jumlah Sampel Tiap Kelas.....	34
6. Definisi Operasional.....	36
7. Kode Status Gizi.....	40
8. Kode Kejadian Anemia.....	40
9. Kode Kesegaran Jasmani.....	40
10. Karakteristik Responden.....	45
11. Jumlah Responden berdasarkan Status Gizi.....	45
12. Jumlah Responden berdasarkan Kejadian Anemia.....	46
13. Jumlah Responden berdasarkan Kesegaran Jasmani.....	47
14. Distribusi Status Gizi berdasarkan Kesegaran Jasmani.....	47
15. Distribusi Kejadian Anemia berdasarkan Kesegaran Jasmani.....	51

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Teori	29
2. Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
2. Formulir Tingkat Kesegaran Jasmani
3. Formulir Pengukuran Antropometri
4. Formulir pengukuran Kadar Hemoglobin
5. Master Data
6. Karakteristik Responden
7. Analisis Univariat
8. Analisis Bivariat
9. Uji Statistik *Chi-Square*
10. Dokumentasi
11. Surat Perijinan